

Z obsahu

Rozhovor s Peterem Jentschurou, dr. h. c. 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: JAK NA MIGRÉNY
A BOLESTI HLAVY

Možnosti fytotherapie 10
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.
Mgr. Zdeňka Navrátilová

Celostní pohled na migrénu 13
Mgr. Eva Placáková

Bolesti hlavy od krční páteře 15
Mgr. Pavel Kloud

Kocovina ze života aneb Bolesti hlavy z psychosomatického pohledu 16
Mgr. Jan Vávra

Při bolesti hlavy neztrácejte hlavu 19
Ing. Yvona Švecová

Měsíc Zajíce 20
Eva Joachimová

Partnerství aneb Studánka lásky z důvěrných vztahů 22
Marcela Chadžijská, Ing. Miroslav Hadaš

Čekání na čekanku 26
Václav Větvíčka

Tantra – nesnádná cesta k osvětlení 28
Helena Staňková

Přečtená transformační krize 30
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Potravinová pyramida jako prevence civilizačních onemocnění 32
Ing. Iveta Kulhánková

Jak se zbavit léků, část šestá 34
MUDr. Ludmila Eleková

Bachova květová terapie 36
Milada Pavlíčková

Příroda se nemylí 38
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Zahrádkářem vědomě – nový titul edice Knihovnička Meduňky 40

Strach a jeho vliv na zdraví 42
Antonie Krzemieňová

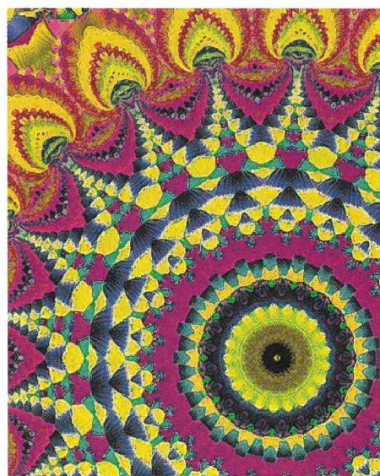
Horoskopy zdraví 44
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 44
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.



Měsíc Zajíce 20

Jak se dozvíte v dalším pokračování seriálu o čínském horoskopu, Zajíc vládnoucí období od 20. února do 19 března, má všechny předpoklady proto, aby se lehce přenesl i přes zásadní problémy, a vždy stojí nohama pevně na zemi. Navíc letos všechny Zajíce čeká vynikající a objevný rok, neboť vládnoucí Pes nad ním drží ochrannou ruku.



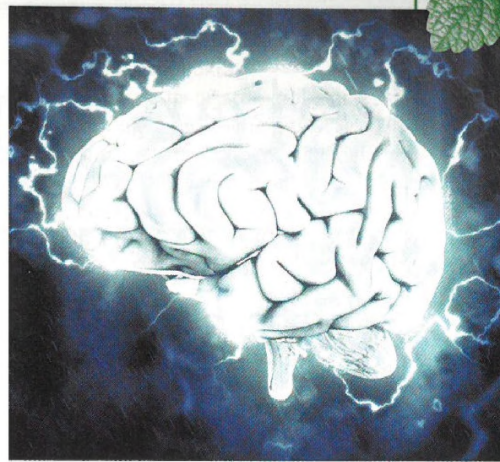
Tantra – nesnádná cesta k osvětlení 26

Jak stálí čtenáři vědí, jedním z našich autorů je Ing. Jiří Mazánek, který se věnuje józe, vnitřnímu rozvoji, meditacím, hudbě a také tantře, o níž nedávno napsal knihu. Vysvětluje v ní důležitou věc, že v první řadě jde o rozsáhlý filozofický systém, který vede k osvětlení neboli poznání pravdy. V západním pojetí se však bohužel často pojímá jen v rovině fyzické, potažmo sexuální.

Jak se zbavit léků, část šestá 32

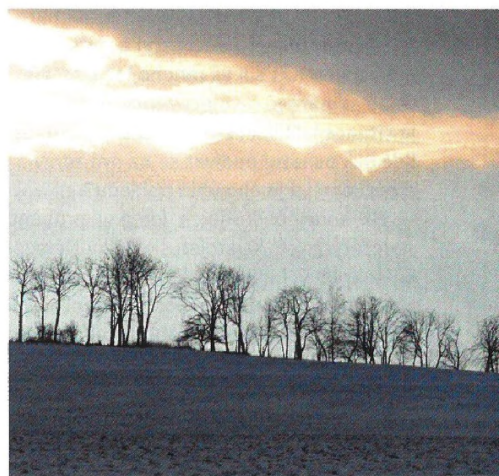
Autorka se zaměřuje na zažívací potíže a problémy trávicího traktu. Navazuje na články z lednového čísla Meduňky – shrnuje některá základní fakta a nabízí řadu dalších informací, které i čtenáři-laikovi pomohou pochopit, jak zažívání funguje, jakých chyb se ve stravování často dopouštíme a jaké jsou možnosti prevence a léčby zažívacích potíží.

Co najdete v Meduňce



Jak na migrény a bolesti hlavy 10

Uvádí se, že typů bolestí je více než dvě stě a vždy jsou vyvolány nejrůznějšími příčinami. V našem tématu jsme se zaměřili na některé důležité souvislosti a samozřejmě také na pomoc z přírody. Po přečtení článků zařazených v tématu budete možná souhlasit s tvrzením lektorky hormonální jógy o tom, že ani při bolestech hlavy není třeba ztráct hlavu.



Přečtená transformační krize 28

V dalším dílu seriálu se autorka věnuje fenoménu „přečtené krize“, s nímž se občas setkává u klientů ve své terapeutické praxi. Jsou to případy, kdy klient vykazuje všechny znaky silné a dlouhotrvající krize, ale pohled do jeho horoskopu neodhaluje žádný aktuální indikátor, vysvětlující tento akutní stav. Pro odhalení příčiny je pak třeba nahlédnout až do hlubší minulosti.